

GEBRATENES FRÜHLINGSGEMÜSE

MIT SESAMREIS



ZUTATEN

1 Bund Mini-Kohlrabi
oder Pak Choi

1-2 Frühlingszwiebeln (weiß & grün
getrennt schneiden)

1 EL Öl

1 TL Sojasauce

1 TL Sesam

Salz & Pfeffer

Für den Sesamreis:

100 g Basmatireis

200 ml Wasser

1 TL Sesamöl (oder neutrales Öl)

1 EL Sojasauce

1 TL Sesam (geröstet)

Menge für 2 Personen

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und grob schneiden
(gesamte Pflanzen verwenden).

Weißer Teil der Frühlingszwiebel in Öl
anbraten. Gemüse dazugeben und
weitere 3-4 Minuten scharf braten.

Mit Sojasauce, Sesam, Salz & Pfeffer
würzen.

Grünen Teil der Frühlingszwiebel zum
Schluss drüberstreuen.

Reis in leicht gesalzenem Wasser
garen.

Nach dem Kochen mit Sesamöl,
Sojasauce und geröstetem Sesam
vermengen.

Tscheggs Ernte

Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at

www.tscheggs-ernte.at

GEBRATENES FRÜHLINGSGEMÜSE

MIT SESAMREIS



ZUTATEN

1 Bund Mini-Kohlrabi
oder Pak Choi

1-2 Frühlingszwiebeln (weiß & grün
getrennt schneiden)

1 EL Öl

1 TL Sojasauce

1 TL Sesam

Salz & Pfeffer

Für den Sesamreis:

100 g Basmatireis

200 ml Wasser

1 TL Sesamöl (oder neutrales Öl)

1 EL Sojasauce

1 TL Sesam (geröstet)

Menge für 2 Personen

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und grob schneiden
(gesamte Pflanzen verwenden).

Weißer Teil der Frühlingszwiebel in Öl
anbraten. Gemüse dazugeben und
weitere 3-4 Minuten scharf braten.

Mit Sojasauce, Sesam, Salz & Pfeffer
würzen.

Grünen Teil der Frühlingszwiebel zum
Schluss drüberstreuen.

Reis in leicht gesalzenem Wasser
garen.

Nach dem Kochen mit Sesamöl,
Sojasauce und geröstetem Sesam
vermengen.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at